

親子 DE クッキング！ ラップおにぎり



栄養士の
おすすめ
第三弾です。



※ 具材は好きな物を入れてください。ツナ缶・炒り卵・唐揚げなどもおいしいです。
※ 小さめに作ると、色々な具材を食べられます。

《ラップおにぎり》
ご飯・・・適量
梅干し・・・適量
ふりかけ・・・適量
鮭・・・適量
ゆかり・・・適量
おかか・・・適量
昆布の佃煮・適量

《 作り方 》

- ① ラップを長めに敷きます。
- ② ご飯をラップの中央あたりに棒状にのせます。
- ③ 好きな具材を棒状のご飯の上にのせます。
- ④ ラップの下部分を③の上にかぶせます。そのままラップの上に向かい転がし、包みます。
- ⑤ 具材と具材の間をねじります。

ねじった所をハサミで切ると、食べやすくなります。

